

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga sepak bola sudah lama dikenal dan semakin maju di dunia internasional. Perkembangan permainan sepak bola dewasa ini adalah mencapai tingkat yang sangat menggembirakan. Permainan ini dapat dilakukan oleh semua kalangan masyarakat. Permainan sepak bola sangat populer di kota maupun di pedesaan, hal ini dapat kita lihat hampir setiap tahun ada kejuaraan baik tingkat regional, nasional, maupun internasional. (Getskripsi, 2007).

Kesuksesan pemain sepak bola tidak ditempuh dengan mudah tetapi melalui proses yang panjang dalam suatu sesi latihan yang bermutu. Latihan yang dilakukan pemain sepak bola berdasar atas peran ilmu pengetahuan dan teknologi. Banyak komponen profesi yang terlibat dalam peningkatan kualitas seorang atlet yaitu pelatih, dokter, ahli gizi, psikolog, massager dan fisioterapis. (Davidson, 2008).

Pemain sepak bola harus memiliki skill dan teknik yang baik dalam bermain sepak bola. Para ahli sepak bola sepakat bahwa faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepak bola adalah teknik

dasar permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh para pemain lain. (Irfan, 2007).

Dalam kompetisi sepak bola bahwa kemenangan merupakan tujuan yang utama, dan kemenangan ditentukan oleh keberhasilan pemain memasukan bola kedalam gawang. Oleh karena seorang pemain dikatakan baik bila si pemain menguasai teknik dasar dengan benar. (Wiyono, 2005)

Teknik dasar olahraga sepak bola meliputi menendang, menghentikan bola, menyundul, menangkap bola (penjaga gawang), melempar bola (penjaga gawang dan lemparan ke dalam) dan mengoper bola.

Berorientasi pada berbagai macam teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepak bola, pemain bola harus mahir menendang bola dengan berbagai cara. Menendang bola merupakan salah satu aspek teknik penting dalam permainan sepak bola, hal ini tercermin dari gol yang tercipta ke gawang dalam permainan sepak bola sebagian besar merupakan hasil dari tendangan. Para pemain baik pemain depan, pemain tengah, pemain belakang dan bahkan penjaga gawang harus mahir menendang bola adalah untuk memberi umpan dan untuk membuat gol. (Irfan, 2005).

Tendangan dalam bermain sepak bola salah satunya adalah tendangan penalti. Tendangan penalti dilakukan kurang dari 2 detik tapi ini membutuhkan pengendalian emosi, khususnya untuk pemain yang mengalami langsung (Lopez, JE, 2008). Faktanya, analisa dari skor pertandingan 2004 UEFA (*Union of European Football Association*) *European Championships*

dan 2006 FIFA (*Federation Internationale de Football Association*) *World Cup*, 25% dan 33% dihasilkan di titik penalti (wood, 2010). Pada tahun 2008, dilaporkan bahwa 25-30% dari tendangan penalti gagal. Menurut penelitian Van der Kamp bahwa perbedaan antara suksesnya dan tidak suksesnya tendangan penalti adalah 30% (Lopez, JE, 2008).

Keahlian menendang dari seorang pemain sepak bola merupakan hal paling penting pada saat tendangan bebas, tendangan penjuror atau tendangan penalti. Terdapat 2 parameter yang dapat diidentifikasi sebagai hal penting pada tendangan sepak bola yaitu pencapaian kecepatan tinggi dari bola dan akurasi dari penampilan. Maksud dari penelitian T.B Anderson *et. al* adalah untuk memeriksa pengaruh dari perbedaan kecepatan dari datangnya pada kecepatan maksimal dari bola ketika menendang bola bergerak dan untuk menguji pengaruh dari performa akurasi pada kecepatan maksimal yang berhubungan untuk tendangan penalti (Anderson, T.B *et.al*, 2009). Ketepatan tendangan adalah komponen yang penting dalam penampilan sepak bola (Finnoff, J.T *et al.*, 2002). Akurasi tendangan adalah komponen yang penting dari kesuksesan tendangan penalti (Scurr *et al*, 2009).

Ada beberapa cara yang digunakan untuk meningkatkan akurasi tendangan pemain sepak bola yaitu *Quiet Eye Training*, *Intermittent Exercise* dan *Master Accuracy Training*.

*Quiet Eye Training* (QET) program berusaha untuk mengajarkan partisipan untuk memelihara perhatian pada area yang bisa menjadi

sumbangan gol terbanyak dari kesuksesan, terlebih dahulu berlari mendaki (Wood *et al.*, 2011).

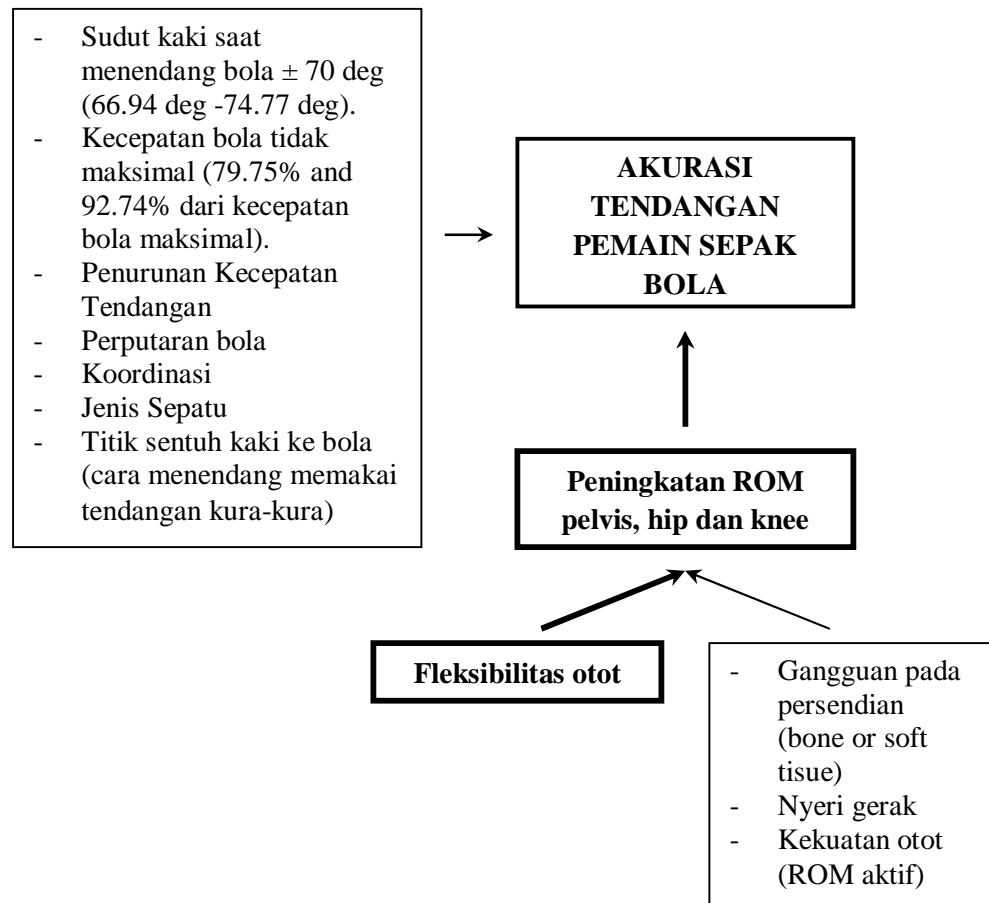
*Intermittent Exercise* (Stage pertama (berlari mengelilingi lapangan sepak bola dalam waktu 7 menit, berlari zigzag (z) antara cone dalam waktu 2 menit, latihan penguatan otot perut dalam waktu 1 menit dan untuk otot kaki dalam waktu 1 menit, melompat dalam waktu 2 menit, lari cepat 30 meter kembali ke start selama 5 kali dan istirahat 15 detik sesudah lari dalam waktu 2 menit. Intensitasnya 75%, dengan denyut nadi antara 152 sampai 155 bpm (beats per minute), Stage kedua ( Pemain melakukan exercise yang sama dengan stage pertama tetapi intensitas latihan 85% dan denyut nadi antara 172 sampai 175 bpm), Stage ketiga (Pemain melakukan exercise yang sama dengan stage pertama tetapi intensitas latihan 95% dan denyut nadi antara 192 sampai 195 bpm) (Abdelhamid, 2009).

*Master Accuracy Training* meliputi latihan Step 1 (Drill 1- Berhenti dan tendang (lemah). Drill 2- Berhenti dan tendang (Medium). Jaga rotasi dan tendang pada area sudut, Step 2 (Drill 1 - Berhenti dan tendang (Medium). Drill 2 – Tendangan langsung. Menjaga posisi tubuh dan bola., Step 3 (Drill 1 - Berhenti dan tendang (Medium 2) – Tendangan langsung, keseimbangan tubuh. Menambah sudut tendangan lebih sulit, menambah kekuatan bersamaan dengan menjaga akurasi. Drill 2 – tendangan langsung dengan kecepatan dan keakuratan. Dapat digunakan untuk keseimbangan dan focus dari posisi tubuh. (Soccer-training-info, 2011) diakses tanggal 20 mei 2011.

Faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi tendangan pada sepak bola adalah sudut kaki saat menendang bola (66.94 deg-74.77 deg) (Scurr.J *et al.*, 2009 dan Bubanj, 2010), kecepatan saat bola datang, penurunan kecepatan tendangan, titik sentuh kaki ke bola dan perputaran bola (Sterzing, 2010), cara menendang (tendangan kura-kura) (Scurr *et al.*, 2009), jenis sepatu (Sterzing, 2010) dan kecepatan bola saat ditendang tidak maksimal (79.75% and 92.74% dari kecepatan bola maksimal) (Anderson, T.B., 2009), peningkatan ROM (*Range Of Motion*) dari pelvis hip dan knee (Kellis E. *et al.*, 2007), gangguan koordinasi dapat menurunkan akurasi tendangan (Wood, 2010).

Ketika pemain diinstruksikan ke performa pada akurasi tendangan, ini adalah penurunan kekuatan bola, lurus dan sendi kaku kecepatan dibandingkan dengan tendangan kekuatan maksimal. (Kellis E. *et al.*, 2007). Kemunduran akurasi tendangan diasosiasikan dengan penurunan ROM dari pelvis hip dan knee (Kellis E. *et al.*, 2007). ROM dipengaruhi oleh fleksibilitas otot buktinya pada pengukuran fleksibilitas otot hamstring digunakan pengukuran ROM (Shankar G.*et al.*, 2010).

Menurut pengamatan peneliti pada Rumah Sakit di wilayah Jawa Tengah dan Jogjakarta, keterbatasan ROM dipengaruhi oleh kekuatan otot yang menggerakkan sendi, spasme otot maupun kontraktur otot, gangguan di persendian dan nyeri gerak. Dari uraian maka dapat dibuat suatu skema:



Gambar 1.1 Faktor-faktor yang mempengaruhi akurasi tendangan dan peningkatan ROM

(Scurr.J *et al.*, 2009; Sterzing, 2010; Kellis E. *et al.*, 2007 dan Anderson, T.B., 2009; Shankar G.*et al.*, 2010; Bubanj, 2010; Wood, 2010).

Fleksibilitas diperlukan dalam sepak bola untuk meningkatkan akurasi tendangan dengan berbanding lurus dengan peningkatan ROM. Ketepatan atau akurasi tendangan merupakan kemampuan kaki untuk menendang mengarahkan ke daerah yang dituju dan tepat sasaran dan hal itu tidak terlepas dari peningkatan ROM. Fisioterapi mempunyai berbagai modalitas untuk

meningkatkan fleksibilitas tungkai salah satunya dengan dengan modalitas *contract relax*.

Dalam beberapa penelitian tentang *contract relax* untuk atlet sepak bola belum ada yang meneliti tentang Pengaruh *contract relax* terhadap akurasi tendangan. Penelitian Terdahulu yang dilakukan oleh Andrew Bieze dengan hasil PNF *Stretching (Contract Relax Techniques)* tidak meningkatkan kecepatan dan daya ledak otot tungkai tetapi PNF *Stretching (Contract Relax Techniques)* dapat meningkatkan fleksibilitas otot (Bieze *et al.*, 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh giardano dengan PNF (*Contract Relax Techniques*) *Stretching* dan PNF (*Contract Relax Techniques*) *non stretching*. Dengan hasil *non stretching* lebih efektif untuk performa lari cepat 40 yard dibanding dengan *stretching* (Giordano *et al.*, 2005).

Penelitian yang dilakukan oleh Nagarwal didapatkan hasil PNF (*Contract Relax-Antagonist Contract*) lebih efektif daripada PNF (*Hold Relax*) untuk meningkatkan fleksibilitas hamstring (Nagarwal *et al.*, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh JB Feland dan HN Marin pada PNF (*Contract Relax Techniques*) *stretching*, dengan hasil penguluran dengan submaximal contraction bermanfaat untuk meningkatkan fleksibilitas hamstring saat kontraksi maksimal dan dapat menurunkan resiko cedera (Feland B *et al.*, 2004).

Dari pengamatan lapangan di kota Solo (pada club sepak bola kampus UMS) dan Nganjuk (pada klub kampus STT Pomosda dan klub divisi 3

nganjuk) untuk meningkatkan fleksibilitas otot yang nantinya mempengaruhi akurasi tendangan dilakukan teknik konvensional yaitu dengan melakukan split, melakukan statik stretching dll., tanpa ada penanganan profesional berbasis ilmu pengetahuan terkini .

Penanganan akurasi tendangan untuk meningkatkan kualitas atlet harus dilakukan secara individu. Menangani kualitas atlet tersebut maka dibutuhkan evaluasi secara individu, maka dari itu peneliti menggunakan evaluasi yaitu dengan menggunakan *single case technique* yang pada dasarnya meneliti dan mengevaluasi setiap individu yang dilakukan setiap hari.

Terkait dengan uraian latar belakang tersebut penulis mencoba meneliti lebih dalam tentang “Manfaat metode *contract relax* untuk meningkatkan keakuratan tendangan penalti setiap pemain sepak bola di grup sepak bola pesma istiqomah Pabelan Kartasura”.

## B. Identifikasi Masalah

Olahraga sepak bola merupakan olahraga permainan yang membutuhkan peran dari ilmu pengetahuan dan teknologi dalam peningkatan kualitas para atletnya. Atlet sepak bola harus mempunyai kemampuan atau skill yang memadai untuk bersaing dan meningkatkan kualitas teknik-teknik dasar yang dikuasai.

Seorang Atlet sepak bola harus memiliki kualitas teknik-teknik dasar yang baik. Teknik dasar yang harus dimiliki seorang atlet sepak bola meliputi



menendang, menghentikan bola, menyundul, menangkap bola (penjaga gawang), melempar bola (penjaga gawang dan lemparan ke dalam) dan mengoper bola.

Salah satu teknik dasar yang paling berperan dalam bermain sepak bola adalah menendang. Menendang bola mempunyai beberapa aspek kecepatan, kekuatan dan kelentukan hal ini merupakan suatu kesatuan daya tahan pada seorang atlet. Daya tahan tubuh baik akan menghasilkan kesehatan jasmani yang baik pula. Kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melaksanakan kegiatan atau kerja yang memerlukan kekuatan, koordinasi, keterampilan dan daya tahan dengan efisien sehingga tidak mengakibatkan kelelahan yang berarti (Irfan, 2009).

Keakurasian tendangan komponen yang penting dalam tendangan penalti saat bermain sepak bola (Scurr.J *et al.*, 2009), salah satu hal yang memengaruhi keakurasian tendangan adalah peningkatan ROM sendi yang berbanding lurus dengan fleksibilitas otot. ROM ekstensi knee berbanding lurus dengan fleksibilitas otot hamstring (Kellis E. *et al.*, 2007 dan Shankar G.*et al.*, 2010). Fisioterapi mempunyai beberapa modalitas untuk perbaikan fleksibilitas salah satunya dengan *contract relax*.

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka penulis membatasi masalah pada pemberian metode *contract relax* untuk meningkatkan keakuratan tendangan

penalti setiap pemain sepak bola di kelompok sepak bola pesma istiqomah Pabelan Kartasura.

#### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan topik dan judul yang telah dibahas sebelumnya, maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah masalah apakah ada manfaat metode *contract relax* untuk meningkatkan keakuratan tendangan penalti setiap pemain sepak bola di kelompok sepak bola pesma istiqomah Pabelan Kartasura?

#### E. Tujuan Penelitian

Mengetahui manfaat metode *contract relax* untuk meningkatkan keakuratan tendangan penalti setiap pemain sepak bola di kelompok sepak bola pesma istiqomah Pabelan Kartasura.

#### F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang hendak dicapai dalam hasil penelitian ini sebagai berikut:

##### 1. Bagi Club Sepak Bola

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang peningkatan keakuratan tendangan penalti dengan metode *contract relax*.

## 2. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk referensi dan sebagai tambahan informasi bagi pembaca.

## 3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk tambahan informasi bagi peneliti.

## 4. Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan sumber referensi atau bahan perbandingan bagi kegiatan yang ada kaitannya dengan kebugaran peningkatan kualitas atlet, khususnya yang berkaitan dengan keakuratan tendangan penalti pemain sepak bola.

## 5. Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini dapat memberikan sedikit kontribusi pengetahuan di bidang fisioterapi tentang manfaat metode *contract relax* untuk meningkatkan keakuratan tendangan penalti pemain sepak bola.